

Aдекватna prehrana je ključna za zdravlje kože i pravilno liječenje. Važno je voditi brigu o pravilnoj prehrani bolesnika (hrana bogata bjelančevinama, vitaminima te elementima koji sudjeluju u transportu kisika kao što su cink, željezo i bakar), osigurati dovoljno tekućine, te redovito kontrolirati razinu šećera u krvi kod dijabetičara.

Tjelovježba pomaže cirkulaciji, gradi mišić, poboljšava cjelokupno zdravlje i potiče zdrav apetit. Zajedno s fizioterapeutom odaberite najbolju opciju vježbi za Vas.

KAKO POSTUPITI AKO JE DEKUBITUS AKTUALAN PROBLEM?

a) Ukoliko se radi o 1.stupnju dekubitusa i nema izravnog oštećenja kože samo crvenilo potrebno je provoditi preventivne mjere uz pranje antiseptikom i primjenu medicinske kreme

b) Ukoliko se radi o 2., 3. ili 4. stupnju dekubitusa i/ili je započelo kirurško zbrinjavanje rane u bolnici ili pokrivanje rane oblogama opskrbu i previjanje rane mora raditi stručna osoba. U ovom slučaju se morate javiti svom timu Obiteljske medicine s Otpusnim pismom zdravstvene njege i Otpusnim pismom iz bolnice koji će poduzeti daljnje mjere o zbrinjavanju dekubitusa.

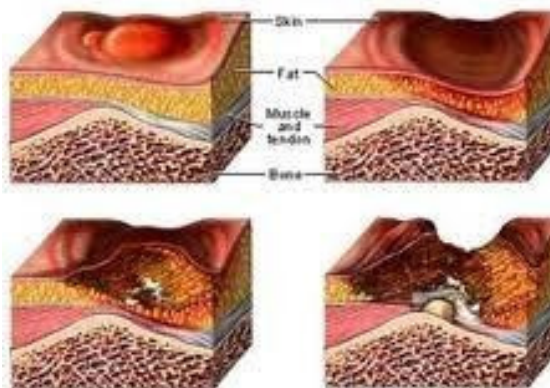
Kada postoji dekubitus važno je i dalje provoditi preporučene preventivne mjere da bi se spriječilo stvaranje dekubitusa na novim mjestima i/ili spriječila progresija postojećeg procesa.

O NAMA

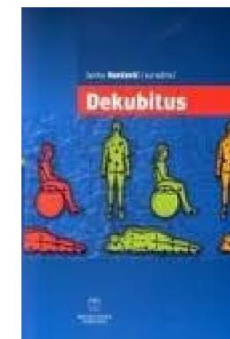
Ovu su obavijest sastavili članovi Radne grupe za dekubitus Opće bolnice Dubrovnik.

KONTAKT:

radnagrupaRP@bolnica-du.hr



OPĆA BOLNICA DUBROVNIK
Radna grupa za dekubitus
Dubrovnik, 28. 06. 2018.
Drugo izdanje



OBAVIJEST ZA PACIJENTA I
OBITELJ
PREVENCIJA DEKUBITUSA

U ovoj obavijesti doznat ćete što je **DEKUBITUS** i kako ga možemo spriječiti, te kako postupiti ako je dekubitus prisutan.

ŠTO JE DEKUBITUS?

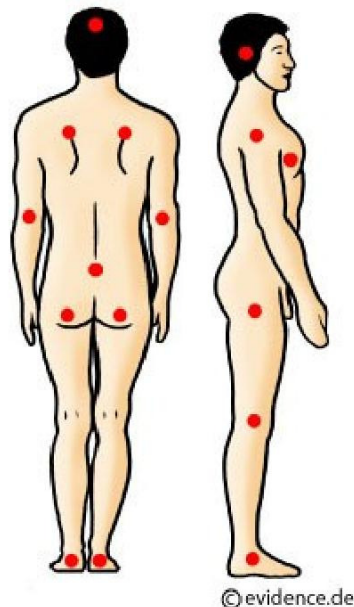
Dekubitus je oštećenje tkiva koje nastaje uslijed dugotrajnog ležanja i pritiska na određeni dio tijela.

KAKO NASTAJE DEKUBITUS?

Nastaje kod osoba koje samostalno ne mogu mijenjati položaj kako bi smanjili pritisak na koštana izbočenja. Najčešće je prisutan kod starijih, pothranjenih i teško bolesnih osoba.

NAJČEŠĆA MJESTA NASTANKA DEKUBITUSA

Može nastati na bilo kojem dijelu tijela, ali ipak najčešće na mjestima koja su najviše izložena pritisku na podlogu, posebice ako se neposredno ispod kože nalazi kost (područje lopatica, peta, lakata, zatiljne kosti, trtice i gluteusa)



KAKO SPRIJEČITI NASTANAK DEKUBITUSA?

Mnogo lakše je spriječiti dekubitus, nego ga liječiti! Međutim, lakše ne znači jednostavno. Uz odgovarajuće mjere koje bi provodili pacijent i medicinsko osoblje može se znatno smanjiti rizik od razvoja dekubitusa. Preporučuje se da pacijent, obitelj pacijenta i medicinsko osoblje izrade plan prevencije dekubitusa koji svi mogu pratiti, a to mora uključivati: pravilnu higijenu kože, posteljine i osobnog rublja, promjenu položaja tijela, upotrebu antidekubitalne opreme, rutinsku inspekciju kože i prilagođenu prehranu.

Potrebno je provoditi svakodnevnu higijenu tijela (održavanje kože čistom i suhom), redovito mijenjati posteljinu i osobno rublje, te izravnati eventualne nabore na posteljnom i osobnom rublju.

Preporuča se masaža u tijeku njege (potiče cirkulaciju) i njega kože preparatima koji održavaju elasticitet kože (kreme, losioni, ulja), te otklanjanje svega što stvara pritisak na tkivo. Sprječavanje dekubitusa uvelike ovisi o redovnim promjenama položaja i upotrebi antidekubitalnih pomagala (aktivni antidekubitalni madraci, zračni jastuci). Ako pacijent provodi većinu svog vremena u krevetu potrebno je mijenjati položaj tijela svaka 2 sata, a po potrebi i češće (ukoliko nije kontraindicirano zbog osnovne bolesti i/ili ozljede), bez obzira na korištenje antidekubitalnog pomagala. Uzglavlje kreveta ne smijete podizati previsoko (optimalno od 30°-45°) jer se povećava pritisak na trtice. Upotrebom malih jastučića spriječite međusobno dodirivanje koljena i gležnjeva. Bolesnika je potrebno što prije vertikalizirati ukoliko zdravstveno stanje to dopušta uz stručni nadzor fizioterapeuta, koristiti invalidska kolica, fotelju ili stolicu te u ovom slučaju položaj mijenjati svakih 15 minuta.

Inspekciju kože obavljati svakodnevno najbolje prilikom obavljanja osobne higijene i kupanja u krevetu. Posebnu pažnju obratiti na rizična mjesta.